



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

**Диплом**

**1 степени  
награждается**

**Рагулина Юлия Михайловна**

Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ № 83  
Россия, Краснодарский край, Краснодар

занявшая первое место  
в XXI Международном конкурсе педагогического мастерства  
«Здоровьесберегающие технологии  
в учебно-воспитательном процессе»  
Номинация: «Презентация»

Конкурсная работа  
«Здоровье и здоровый образ жизни»  
(Презентация)

Председатель оргкомитета XXI  
международного конкурса  
к.п.н., доцент

г. Челябинск  
03 июля 2021

Д № 13424

<http://www.akademya.info/>



**В.Д. Иванов**



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

# **СВИДЕТЕЛЬСТВО**

*о публикации*

***Рагулина Юлия Михайловна***

**Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ № 83  
Россия, Краснодарский край, Краснодар**

**разместила методический материал  
«Здоровье и здоровый образ жизни»  
(Презентация)**

**На сайте <http://www.akademya.info/>  
Странице Методические материалы и разработки**

**Администратор сайта  
к.п.н., доцент**

**г. Челябинск  
03 июля 2021**

**С № 13423**

**<http://www.akademya.info/>**



**В.Д. Иванов**

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по внеурочной деятельности «Гандбол»  
для учащихся 6 классов, разработанную учителем физической культуры  
МАОУ СОШ № 83 имени Героя Советского Союза Евгении Жигуленко г. Краснодара  
Рагулиной Юлии Михайловны.

Программа внеурочной деятельности «Гандбол» учителя физической культуры МАОУ СОШ № 83 имени Героя Советского Союза Евгении Жигуленко г. Краснодара Рагулиной Юлии Михайловны предназначена для детей 11 - 13 лет, рассчитана на 1 год обучения, имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон. Формы контроля – опрос, тесты-практикумы. Общая продолжительность обучения составляет 68 учебных часа практических и теоретических занятий.

Основной целью программы является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «гандбол».

Задачи программы:

1. Всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
2. Укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по Программе;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития гандбола в частности;
4. Формирование общих представлений о гандболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
5. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «гандбол»;
6. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
7. Развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
8. Выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Программа разработана с учетом обеспечения интеграции различных видов деятельности. Пути реализации программы четко описаны и доступны в применении. Программа состоит из: планируемых результатов, содержания программы, тематического планирования.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа может быть успешно реализована в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования города.

Ведущий специалист МКУ КНМЦ

Подпись Е.Ю. Корчагина удостоверяю,  
директор МКУ КНМЦ

Дата 14.09.22 № 30



Е.Ю. Корчагин

А.В. Шевченко

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 83 ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЕВГЕНИИ ЖИГУЛЕНКО

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30.08.2021 года протокол №1  
Председатель  Муковская Е.А./



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дополнительной физкультурно-спортивной направленности  
«ГАНДБОЛ»

Уровень образования основное общее

Количество часов – 68

Учитель Рагулина Юлия Михайловна

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования на основе Физическая культура. Рабочие программы. Примерной рабочей программы М.Я. Виленского и В.И. Лях. Предметной линии учебников В.И. Лях 5-9 классы. М.: «Просвещение», 2019г

## **1. Планируемые результаты.**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «гандбол» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

#### **1. Патриотического воспитания:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

#### **2. Гражданского воспитания:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района,

родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

### **3. Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

### **4. Эстетического воспитания:**

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

### **5. Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

### **6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни:**

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек

(употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **7. Трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### **8. Экологического воспитания:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

В результате реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности «Гандбол» у обучающихся будут сформированы личностные,



метапредметные и предметные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

*Личностными результатами освоения содержания программы по гандболу являются следующие умения:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами освоения содержания программы по гандболу являются следующие умения:*

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Предметными результатами освоения содержания программы по гандболу являются следующие умения:*

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по гандболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по гандболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия гандбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы дополнительной физкультурно-спортивной направленности**

1. Научиться простым практическим навыкам судейства игры в гандбол и выполнять основные технические приёмы в гандболе;
2. Выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол, футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности.
3. Научиться методике индивидуальных тактических действий в защите и нападении при игре в гандбол
4. Уметь играть по правилам мини-гандбола и гандбола;
5. Освоить технику скрытых верхних передач мяча;
6. Освоить технику скрытых нижних передач мяча;

7. Получить теоретические и простые практические навыки судейства;
8. Уметь управлять своими эмоциями в игровой деятельности;
9. Знать методы тестирования при занятиях гандбола;
10. Знать основные понятия и термины в теории и методике гандбола;
11. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
12. Овладеть техникой блокировки в защите;
13. Овладеть методикой индивидуальных тактических действий в защите и нападении;
14. Знать основные тактико-технические действия вратаря;
15. Уметь участвовать (и знать правила) в различных спортивных мероприятиях (играх, эстафетах, пр.) с элементами гандбола и иных видов спорта;
16. Уметь участвовать в соревнованиях по гандболу различного школьного уровня (в соответствии со своим возрастным уровнем).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Гандбол»**

### **Теоретическая подготовка**

История Олимпийских игр и олимпийского движения.

История олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.

История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Основные принципы культуры здорового образа жизни.

Оптимальная двигательная активность, как профилактика заболеваний, укрепление здоровья и профилактика вредных привычек.

Понятие о технико-тактических особенностях вида спорта «гандбол».

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок

Комплексы упражнений для развития различных физических качеств.

Правила организации мест для занятий физической культурой в целом и для занятий гандболом в частности (параметры профессиональных площадок, необходимое оборудование и инвентарь, иные возможности для занятий гандболом).

Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

### **Техническая подготовка**

#### *Техника нападения*

Стойка игрока.

Бег с изменением направления.

Бег с изменением скорости.

Бег спиной вперед.

Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот.

Бег челночный.

Бег зигзагом (с выпадом в стороны).

Бег с подскоками.

Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами.

Ловля мяча двумя руками на месте.

Ловля двумя руками в прыжке.

Ловля мяча справа и слева.

Ловля с недолетом и перелетом.

Ловля мячей высоких, низких.

Ловля катящегося мяча.

Ловля с отскока от площадки.

Ловля мяча в движении шагом.

Ловля в движении бегом.

Ловля мяча, летящего навстречу.

Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении.

Передача толчком двумя руками с места.

Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места.

Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением.

Передача мяча с разбега обычными шагами.

Передача со скрестным шагом в разбеге.

Передача мяча при движении партнеров в одном направлении.

Передача по прямой траектории.

Передача по навесной траектории.

Передача с отскоком от площадки.

Передача мяча с преодолением помех.

Ведение мяча одноударное на месте.

Ведение многоударное на месте.

Ведение мяча многоударное в движении по прямой.

Ведение мяча многоударное с изменением направления.

Ведение мяча многоударное с изменением скорости.

Ведение мяча с высоким отскоком.  
Ведение мяча с низким отскоком.  
Ведение подбрасыванием.  
Бросок хлестом сверху с места.  
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении.  
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча.  
Бросок с отраженным отскоком.  
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперед).  
Бросок хлестом сбоку с места.  
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом.  
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой.  
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки.  
Штрафной бросок в двухопорном положении.

#### *Техника защиты*

Стойка защитника.  
Перемещение приставным шагом боком.  
Перемещение вперед-назад в стойке защитника.  
Выбивание при одноударном ведении на месте.  
Ведение при многоударном ведении шагом и бегом.  
Выбивание при ведении в параллельном движении.  
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте.  
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке.  
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу.  
Блокирование игрока без мяча.  
Блокирование игрока с мячом.

#### *Техника вратаря*

Стойка вратаря.  
Передвижение в воротах.  
Задержание двумя руками на месте.  
Задержание одной рукой сверху в прыжке.  
Задержание одной рукой сбоку без замаха.  
Задержание одной рукой снизу.  
Задержание ногой в выпаде.  
Задержание мяча двумя ногами смыкание ног.  
Задержание мяча одной ногой махом.  
Отбивание мяча в площадку двумя руками.  
Ловля мяча с отскока от площадки.  
Техника полевого игрока.

#### Тактическая подготовка

Общие понятия тактической подготовки игрока в гандбол.  
Основные виды бега и тактика их выполнения.  
Прыжки, их назначение в игре и техника их выполнения.  
Базовая техника владения мячом.

Остановки – их назначение и техника выполнения.  
Виды поворотов, их назначения и техника выполнения.  
Особенности «стойки нападающего» и правильность её выполнения в различных игровых ситуациях.  
Техника владения мячом в движении во время игры и методическая последовательность обучению.  
Игры, совершенствующие технику владения мячом.  
Техника выполнения основных обманных движений (финтов), в том числе с мячом.  
Техника игры в защите, основное предназначение и действия.  
Техника вратаря, - основные элементы действия вратаря и техника их выполнения.  
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии  
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии  
Стремительное нападение – отрыв.  
Подстраховка партнёра при личной защите  
Подстраховка при зонной защите  
Переключение передачей игрока партнёру  
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных  
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание  
Разбор при боковом броске.  
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом.  
Зонная защита 6:0 с выходом.  
Смешанная защита 5+1.  
Защита в меньшинстве.  
Защита в большинстве.  
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения.  
Личная защита по всему полю.

### **Физическая подготовка**

#### **Общеподготовительные упражнения**

- строевые упражнения
- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног
- упражнения для шеи и туловища
- упражнения для всех групп мышц
- упражнения для развития силы
- упражнения для развития быстроты
- упражнения для развития ловкости
- упражнения типа «полоса препятствий»
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- упражнения для развития общей выносливости.

#### **Специально - подготовительные упражнения**

- упражнения для быстроты движений и прыгучести

- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- упражнения для развития игровой ловкости
- упражнения для развития специальной выносливости

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Теоретическая подготовка</b>				
Основы знаний	<p>История Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене.</p>	6	<p><i>Уметь</i> характеризовать олимпийские игры древности как явление культуры;</p> <p><i>Понимать и объяснять</i> смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p><i>Знать</i> историю возникновения олимпийского движения в дореволюционной России.</p> <p><i>Понимать</i>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p><i>Определять</i> основные направления развития физической культуры в обществе, <i>понимать</i> целевое предназначение каждого из них.</p> <p><i>Знать</i> историю развития гандбола в мире и в России.</p> <p><i>Рассказывать</i> и <i>понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p><i>Знать</i> основные правила планирования режима дня.</p> <p><i>Иметь</i> представление об особенностях вида спорта «гандбол», его доступности и популярности среди различных категорий граждан.</p>	1,2,3
	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Основные принципы культуры здорового образа жизни.</p> <p>Оптимальная двигательная активность, как профилактика заболеваний, укрепление</p>			2,6,8

	<p>здоровья и профилактика вредных привычек. Понятие о технико-тактических особенностях вида спорта «гандбол».</p> <p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Правила организации мест для занятий физической культурой в целом и для занятий гандболом в частности (параметры профессиональных площадок, необходимое оборудование и инвентарь, иные возможности для занятий гандболом). Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пр.).</p> <p><i>Знать и понимать</i> взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении. <i>Знать и развивать</i> в процессе повседневной жизни морально-волевые качества.</p> <p><i>Знать</i> параметры площадок и их оборудование для игры в гандбол.</p> <p><i>Знать</i> правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом (гандболом в том числе).</p>	<p>3,5,6,8</p>
Техническая подготовка			



Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4,5,6,7
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля катящегося мяча.	6	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4,5,6,7
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	7	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4,5,6,7
Овладение техникой бросков мяча	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	8	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	4,5,6,7
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	7	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	4,5,6,7

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	7	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	4,5,6,7
<b>Тактическая подготовка</b>				
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	12	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	4,5,6,7
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  Мини-гандбол	12	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	4,5,6,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>		

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания методического  
 объединения учителей физической  
 культуры МАОУ СОШ № 83  
 от 26 августа 2021г № 1  
 Руководитель МО  
 Ю.М.Рагулина

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УМР  
 Д.В.Губанова  
 2021

## УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гречин А.Л. Гандбол в школе: Азбука юного гандболиста. Пособие для учащихся общеобразоват. учреждений. / А.Л.Гречин. – Минск. Пачатковая школа, 2008 – 56с.
2. Игнатъева В. Я. Теория и методика гандбола: учебник / В. Я. Игнатъева. – М.: Спорт, 2016. - 328 с
3. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт 2004. -216с.
4. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. – Брест, Ю БГТУ 2002 – 142 с.
5. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
6. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М: Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 104 с.
7. Физическая культура. 5—7 классы: учеб, для общеобразоват. учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2013. — 239 с.
8. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021. — 4-е изд. — 239 с.

### РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по внеурочной деятельности «Волейбол»  
для учащихся 7 классов, разработанную учителем физической культуры  
МАОУ СОШ № 83 имени Героя Советского Союза Евгении Жигуленко г. Краснодара  
Рагулиной Юлии Михайловны.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» разработана учителем физической культуры МАОУ СОШ № 83 имени Героя Советского Союза Евгении Жигуленко г. Краснодара Рагулиной Юлии Михайловны для учащихся 7 классов. Срок реализации программы: 1 год, имеет объем 34 часа.

Ориентирована программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» на создание условий и формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к спортивным играм, развитие творческой самостоятельности, направленных на укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование физических качеств обучающихся, что так актуально для современной школы нашего общества.

Основной целью программы является воспитание физически крепкого, выносливого и здорового поколения, способного вести здоровый образ жизни и использовать ценности игры в «Волейбол» для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Данная программа направлена не только на физическое развитие, программа развивает эмоциональную сферу, воспитывает нравственные качества, развивает дружеские и товарищеские отношения, сплочённость, честность, взаимовыручку, коллективизм. Осуществляется знакомство обучающихся школы с элементами, правилами и историей возникновения спортивной игры «Волейбол».

Представленная к рецензированию программа по внеурочной деятельности «Волейбол» разработана в соответствии с установленными требованиями Федерального образовательного стандарта спортивной подготовки и соответствует установленным нормативам и правилам.

Программа «Волейбол» может быть рекомендована к внедрению в образовательную деятельность учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Ведущий специалист МКУ КНМЦ

Подпись Е.Ю.Корчагин удостоверяю,  
Директор МКУ КНМЦ

Дата 14.08.22 № 32



Е.Ю. Корчагин

А.В. Шевченко

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 83 ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЕВГЕНИИ ЖИГУЛЕНКО

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30.08.2021 года протокол №1  
Председатель  Муковская Е.А./



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дополнительной физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень образования основное общее

Количество часов – 34

Учитель Рагулина Юлия Михайловна

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования на основе Физическая культура. Рабочие программы. Примерной рабочей программы М.Я. Виленского и В.И. Лях. Предметной линии учебников В.И. Лях 5-9 классы. М.: «Просвещение», 2019г

## **1. Планируемые результаты.**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «волейбол» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

#### **1. Патриотического воспитания:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

#### **2. Гражданского воспитания:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

### **3. Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

### **4. Эстетического воспитания:**

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

### **5. Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

### **6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни:**

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный

опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **7. Трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### **8. Экологического воспитания:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

#### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил



Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся
---------------------	---

Реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Личностные** результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Регулятивные УУД:*

-Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; - Проговаривать последовательность действий во время занятий; -Учиться работать по определенному алгоритму;

-Адекватно воспринимать оценку учителя.

*Познавательные УУД:*

-Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;  
 -Определять наиболее эффективные способы достижения результата;  
 -Активно включаться в процесс по выполнению заданий;  
 -Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

*Коммуникативные УУД:*

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;  
 -Слушать и понимать речь других;  
 -Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли; -Участвовать в коллективном обсуждении.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
- расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёт по партиям.	- выполнять перемещения и стойки; - выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками; - выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча; - выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; - выполнять падения.

## Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;</li><li>- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;</li><li>- ведение счёта по протоколу.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять перемещения и стойки;</li><li>- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;</li><li>- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;</li><li>- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;</li><li>- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;</li><li>- выполнять обманные действия "скидки"</li></ul>

## Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- переход средней линии;</li><li>- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;</li><li>- обязанности судей.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;</li><li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;</li><li>- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;</li><li>- выполнять верхнюю прямую подачу;</li><li>- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;</li><li>- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</li></ul>

## Содержание курса

### Общая физическая подготовка

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег,

кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета.  
Спортивные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

*Практика:* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Введение. Правила по технике безопасности.

Краткий исторический очерк развития волейбола. Правила игры.

Общеразвивающие упражнения.

Подготовительные упражнения.

Перемещения и стойки.

Верхняя передача вперед-вверх и над собой.

Верхняя передача назад.

Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке.

Прием мяча сверху двумя руками с падением.

Верхняя передача в прыжке (через сетку).

Прием мяча снизу двумя руками.

Отбивание мяча снизу двумя руками.

Нижняя прямая подача.

Верхняя прямая подача.

Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.

Подготовительные игры.

Учебная игра в волейбол.

### **Техническая подготовка**

*Теория.* Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

*Практика.* Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.

2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.

3. Прием мяча сверху через сетку.

4. Нижняя прямая подача.

5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).

6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закреплённому мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

**Тактическая подготовка:**

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
  - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
  - подача на точность в зоне – по заданию.

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**Контрольные нормативы** Теория. Содержание и методика контрольных испытаний. Практика. Сдача контрольных нормативов.

#### Сетка часов

	Программный материал	Кол-во часов
1.	Теоретические сведения	В процессе занятий
2.	Общая физическая подготовка	7
3.	Специальная физическая подготовка	8
4.	Техническая подготовка	10
5.	Тактическая подготовка	8
6.	Контрольные нормативы	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры МАОУ СОШ № 83

от 26 августа 2021г № 1

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Ю.М.Рагулина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_  
Д.В.Губанова

\_\_\_\_\_  
2021

## Тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата проведения		Результаты освоения учебного материала			Основные направления воспитательной деятельности
				Предметные	Метапредметные	Личностные	
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Совершенствование стойки игрока (исходные положения)			Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1,2,3 6,8
2	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».			Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	5,6
3.	Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».			Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	5,6
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Общая и специальная физическая подготовка.						5,6

5.	Правила игры. Игровое занятие.			Знать правила игры в волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	5,6
6.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	5,6,7
7.	Совершенствование верхней передачи над собой. Общая и специальная подготовка		5,6				
8.	Совершенствование верхней передачи мяча над собой, у стены. Общая и специальная физическая подготовка. Игра "Пионербол"		5,6				
9.	Общая физическая подготовка. Игровое занятие. Игра "Пионербол"		4,5,6,8				
10.	Верхняя передача мяча у стены в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Эстафеты.			Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.		5,6
11.	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча, у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.						3,4,6,8
12.	Правила игры. Игровые занятия.			Знать правила игры в волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	5,6



				терминологией.			
13.	Совершенствование нижней передачи мяча над собой. Развитие специальной ловкости. Эстафеты			Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	5,6
14.	Совершенствование нижней передачи мяча над собой, у стены. Эстафеты с элементами волейбола.						5,6
15.	Совершенствование нижней передачи мяча в парах. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Эстафеты.						5,6
16.	Совершенствование нижней передачи мяча в парах через сетку. Эстафеты с элементами волейбола.						5,6
17.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола						5,6
18.	Общая физическая подготовка. Совершенствование нижней прямой подачи с середины площадки. Эстафеты.			Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники нижней прямой подачи.	5,6
19.	Совершенствование нижней прямой подачи. Общая физическая подготовка.						5,6
20.	Разучивание верхней прямой подачи у стены. Общая физическая подготовка.			Уметь выполнять верхнюю прямую подачу с середины	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней прямой	5,6

				площадки.			
21.	Разучивание верхней прямой подачи у стены, с середины площадки. Эстафеты.				стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	подачи.	5,6
22.	Общая физическая подготовка. Верхняя прямая подача с середины площадки. Эстафеты.			Уметь выполнять верхнюю прямую подачу с середины площадки.			5,6
23.	Многочисленные чередования приемов и передач сверху и снизу. Волейбол по упрощенным правилам.			Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	5,6
24.	Совершение верхней прямой и нижней прямой подачи с середины площадки. Эстафеты.			Уметь выполнять верхнюю и нижнюю прямые подачи с середины площадки.	Выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники верхней и нижней прямых подач.	5,6
25.	Верхняя прямая подача и нижняя прямая подача. Общая физическая подготовка.						5,6
26.	Приём мяча после нижней подачи от стены. Эстафеты.			Уметь выполнять приём мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки.	Осознавать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приёма.	5,6

27.	Прямой нападающий удар. Волейбол по упрощённым правилам.			Знать правила игры в волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	5,6
28.	Приём мяча после нижней подачи через сетку. Общая физическая подготовка.			Уметь выполнять приём мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки.	Осознавать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приёма.	5,6
29.	Приём мяча после верхней прямой подачи от стены. Эстафеты.						5,6
30.	Одиночное блокирование. Волейбол по упрощённым правилам.			Знать правила игры в волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	5,6
31.	Верхняя и нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Общая физическая подготовка.			Уметь выполнять приём мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки.	Осознавать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приёма.	5,6
32.	Подачи и приём мяча через сетку в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола.						5,6
33.	Нападающий удар из зоны 3, 4. Волейбол по упрощённым правилам.			Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	5,6
34.	Игровое занятие. Волейбол по упрощённым правилам.						5,6

### Контрольные испытания:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Бег 30 м (5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.
7. Испытания на точность подач - основные требования: нижняя прямая подача с 4-6 м в площадку.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. - Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение»2012г.
2. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха.
3. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. Учебное пособие. Госкомспорт РФ. Е.Кириллов, Чайковский – 2003г.
4. Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу в волейболе. Учебное пособие. Госкомспорт РФ. Е.Кириллов, Чайковский – 2003г.
- 5—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 104 с.
5. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
6. Практическое руководство для начинающих. Волейбол: шаги к успеху. Б.Л.Виера, Б.Д.Фергюсон. М – 2004г.
7. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского. 2-е издание Москва «Просвещение» 2011.

8. Физическая культура. 5—7 классы: учеб, для общеобразоват. учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2013. — 239 с.
9. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021. — 4-е изд. — 239 с.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по внеурочной деятельности «Шахматы»  
для учащихся 6 классов, разработанную учителем физической культуры  
МАОУ СОШ № 83 имени Героя Советского Союза Евгении Жигуленко г. Краснодара  
Рагулиной Юлии Михайловны.

Программа внеурочной деятельности «Шахматы» учителя физической культуры МАОУ СОШ № 83 имени Героя Советского Союза Евгении Жигуленко г. Краснодара Рагулиной Юлии Михайловны предназначена для детей 11 - 13 лет, рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу. Основу содержания урока составляет изучение основ теории и практики шахматной игры с дальнейшим закреплением полученных знаний в игровой деятельности, включающей в себя игру с соперником, спарринги, соревновательную деятельность, шахматные праздники. Общая продолжительность обучения составляет 34 учебных часа практических и теоретических занятий.

Основной целью программы является создание условий для гармоничного когнитивного развития детей подросткового возраста посредством их массового вовлечения в шахматную игру. Задачи программы подразделяются на общие, образовательные, оздоровительные и воспитательные.

Особенности организации образовательного процесса – занятия проводятся в группах одного возраста. Группы учащихся являются основным составом объединения. Состав групп меняющийся.

Программа разработана с учетом обеспечения интеграции различных видов деятельности. Пути реализации программы четко описаны и доступны в применении. Программа состоит из: планируемых результатов, содержания программы, тематического планирования.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа может быть успешно реализована в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования города.

Ведущий специалист МКУ КНМЦ

Е.Ю. Корчагин

Подпись Е.Ю. Корчагина удостоверяю,  
директор МКУ КНМЦ

А.В. Шевченко

Дата 14.09.22 № 31



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 83 ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЕВГЕНИИ ЖИГУЛЕНКО

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30.08.2021 года протокол №1  
Председатель  Муковская Е.А./



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дополнительной физкультурно-спортивной направленности  
«ШАХМАТЫ»

Уровень образования основное общее

Количество часов – 34

Учитель Рагулина Юлия Михайловна

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования на основе Физическая культура. Рабочие программы. Примерной рабочей программы М.Я. Виленского и В.И. Лях. Предметной линии учебников В.И. Лях 5-9 классы. М.: «Просвещение», 2019г

## Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «шахматы» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

### 1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

### 2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

### 3. Духовно-правственного воспитания:



ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

#### **4. Эстетического воспитания:**

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

#### **5. Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

#### **6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни:**

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не

осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **7. Трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### **8. Экологического воспитания:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

В результате реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности «Шахматы» у обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные и предметные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

*Личностные* результаты освоения программы отражают индивидуальные качества, которые учащиеся должны приобрести в процессе освоения программного материала. К личностным результатам относят:

- формирование основ российской, гражданской идентичности;
- ориентацию на моральные нормы и их выполнение;
- наличие чувства прекрасного;
- формирование основ шахматной культуры;

- понимание важности бережного отношения к собственному здоровью;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- воспитание этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование навыков творческого подхода при решении различных задач, стремление к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

*Метапредметные* результаты освоения программы характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий (УУД): познавательных, коммуникативных и регулятивных.

*Познавательные УУД:*

- умение с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области шахматной игры;
- владение способом структурирования шахматных знаний;
- способность выбрать наиболее эффективный способ решения учебной задачи в конкретных условиях;
- умение находить необходимую информацию;
- способность совместно с учителем ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблемы творческого или поискового характера;
- умение моделировать, а также владение широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач;
- способность строить логические цепи рассуждений, анализировать и просчитывать результат своих действий, воспроизводить по памяти информацию, устанавливать причинно-следственные связи, предвидеть реакцию соперника, сопоставлять факты, концентрировать внимание, находить нестандартные решения.

*Коммуникативные УУД:*

- умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- способность формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- умение донести свою точку зрения до других и отстаивать собственную позицию, а также уважать и учитывать позицию партнёра (собеседника);

— возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

*Регулятивные УУД:*

— умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

— способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

*Предметные* результаты освоения программы «Шахматы» характеризуют умения и опыт обучающихся, приобретаемые и закрепляемые в процессе обучения.

В результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по данной программе обучающиеся основной школы должны:

— приобрести знания из истории развития шахмат, представления о роли шахмат и их значении в жизни человека;

— владеть терминологией шахматной игры, понимать функциональный смысл и направленность действий при закреплении изученного шахматного материала;

— приобрести навык организации отдыха и досуга с использованием шахматной игры.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**К концу учебного года дети должны знать:**

- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;
- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король;
- правила хода и взятия каждой фигуры.

**К концу учебного года дети должны уметь:**

- ориентироваться на шахматной доске;
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;
- правильно помещать шахматную доску между партнерами;
- правильно расставлять фигуры перед игрой;
- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;
- рокировать;
- объявлять шах;
- ставить мат;
- решать элементарные задачи на мат в один ход, два, три и более ходов.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Шахматы»

### **Теоретические основы и правила шахматной игры**

#### *История шахмат*

Шахматная игра как спорт в международном сообществе; цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение шахмат. История зарождения и развития шахматной игры, её роль в современном обществе. Чемпионы мира по шахматам. Современные выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты.

#### *Базовые понятия шахматной игры*

Правила техники безопасности во время занятий шахматами, понятие о травмах и способах их предупреждения. Правила поведения шахматистов, шахматный этикет. Шахматные соревнования и правила их проведения.

Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам. Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король); ход и взятие каждой фигурой, нападение, защита, начальное положение, ход, взятие, удар, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья, ценность шахматных фигур, сравнительная сила фигур, стадии шахматной партии, основные тактические приёмы; шахматная партия, запись шахматной партии, основы дебюта, атака на рокировавшегося и нерокировавшегося короля в начале партии, атака при равносторонних и разносторонних рокировках, основы пешечных, ладейных и легкофигурных эндшпилей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Раздел 1. Введение (2 ч.)</b>			
Шахматная доска.	1	<b>Объяснять</b> шахматные термины: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. <b>Правильно определять</b> и называть белые, чёрные шахматные фигуры. <b>Правильно расставлять</b> фигуры перед игрой.	4,5
Знакомство с игровым "полем".	1		4,5
<b>Раздел 2. Краткая история шахмат (1 ч.)</b>			
Краткая история шахмат. Знакомство с шахматами, первые чемпионы.	1 ч	<b>Получить представление</b> об истории шахмат. <b>Сравнивать, сопоставлять, анализировать, находить</b> общее и различие. Уметь <b>ориентироваться</b> на шахматной доске. <b>Понимать</b> информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем. <b>Развивать интерес</b> к жизни людей.	1,2,3,4,5,8
<b>Раздел 3. Ценность шахматных фигур (2 ч.)</b>			
Шахматные фигуры. Основные функциональные особенности фигур. Их роль в игре.	2ч	Знать названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка. <b>Понимать и объяснять</b> термины: шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и её правила. <b>Осваивать</b> правила хода и взятия каждой из фигур, «игра на уничтожение», лёгкие и тяжёлые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки. <b>Владеть</b> принципами игры в дебюте.	2,3,5,6
<b>Раздел 4. Техника матования одинокого короля (1 ч.)</b>			
Техника матования одинокого короля. Миттельшпиль, эндшпиль, блиц-шахматы, долгие шахматы.	1 ч	<b>Осваивать</b> основные тактические приемы. <b>Понимать и объяснять</b> термины: дебют, миттельшпиль, эндшпиль, темп, оппозиция, ключевые поля. <b>Разыгрывать</b> простейшие пешечные и ладейные эндшпили.	5,6,7
<b>Раздел 5. Достижение мата без жертвы материала (2ч.)</b>			
Достижение мата. Мат в один, два, три и более ходов. Задачи на постановку мата в несколько ходов.	2ч	Грамотно <b>располагать</b> шахматные фигуры в дебюте; <b>находить</b> несложные тактические удары и проводить комбинации; точно <b>разыгрывать</b> простейшие окончания.	3,4,5
<b>Раздел 6. Шахматная комбинация (18 ч.)</b>			
Шахматные комбинации. Разнообразие шахматной игры. Рокировка, комбинации, ведущие к достижению материального	18 ч	<b>Овладевать</b> логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, <b>устанавливать</b> аналогии	5,6,7

перевеса, система защиты, атака, пешка и ее роль, разрушение королевского прикрытия.		и причинно-следственные связи, строить рассуждения.	
<b>Раздел 7. Повторение (6 ч).</b>			
Повторение изученного в течение года. Промежуточная аттестация.	6 ч	Сравнивать, сопоставлять, анализировать, находить общее и различие. Обретать навыки игры.	5,6,7
Всего	34 ч		

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов С. П. Шахматы: первый год обучения. Методика проведения занятий / С. П. Абрамов, В. Л. Барский. – М.: ООО «Дайв», 2009.
2. Весела И. Шахматный букварь / И. Весела, И. Веселы. – М.: Просвещение, 1983.
3. Гришин В. Шахматная азбука / В. Гришин, Е. Ильин. – М.: Детская литература, 1980.
4. Зак В. Я играю в шахматы / В. Зак, Я. Длуголенский. – Л.: Детская литература, 1985.
5. Карякин С. А. Шахматы. Обучающий задачник. Медная книга / С. А. Карякин, Е. И. Волкова. – М.: ЭКСМО, 2019.
6. Карякин С.А. Шахматы. Обучающий задачник. Бронзовая книга / С. А. Карякин, Е. И. Волкова. – М.: ЭКСМО, 2019.
7. Кузин С. Л. 1000 + задач по шахматам. Учеб. пособие / С. Л. Кузин. – М.: РГ-Пресс, 2020.
8. Кузин С. Л. 1000 + задач по шахматам. Профи.. Учеб. Пособие / С. Л. Кузин. – М.: Проспект, 2019.
9. Кузин С. Л. Шахматы. Пятерки +. Учеб. пособие / С. Л. Кузин. – М.: Проспект, 2020.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231200800833

18796/20

Регистрационный номер № .....

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Рагулина Юлия Михайловна**

с ..... 30 ноября 2020 ..... г. по ..... 4 декабря 2020 ..... г.

прошла(а) повышение квалификации в .....  
ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края

по теме: «Теория и методические основы

преподавания курса "Шахматы"»

в объеме ..... 36 часов

За время обучения сдад(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программ:

Наименование	Объем	Оценка
Исходно-проектная база обучения детей курсу "Шахматы"	8 часов	Зачтено
Организационно-методические аспекты обучения детей игре в шахматы	8 часов	Зачтено
Формирование личностных результатов обучающихся на основе курса "Шахматы"	20 часов	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на) .....

Итоговая работа на тему: .....



Л.Н. Терновая  
Е.Н. Черник

М.П. Ректор  
Секретарь

Дата выдачи ..... 4 декабря 2020 г.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая профессиональная  
образовательная организация  
«Кубанский институт профессионального образования»

Настоящее удостоверение выдается в соответствии с тем, что

**Рагулина  
Юлия  
Михайловна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

**231201075179**

Документ о квалификации

Автономной некоммерческой профессиональной  
образовательной организации  
«Кубанский институт профессионального образования»

по дополнительной профессиональной программе

**«Современные организационно-методические  
аспекты реализации проекта «Самбо в школу»  
в соответствии с ФГОС»**

Регистрационный номер

**10686-ПК**

Город

**Краснодар**

Дата выдачи

**04.10.2021**

с 20.09.2021 г. по 04.10.2021 г.

в объеме

**72 часа**



подпись

орган

*[Handwritten signature]*  
О.Л. Шугов  
Д.Р. Могильная

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Настоящее удостоверение подтверждает, что

**Рагулина Юлия Михайловна**  
с 18 июня 2022 года по 09 июля 2022 года

прошёл(а) повышение квалификации в

**Обществе с ограниченной ответственностью**  
**«Центр Развития Педагогика»**

**Обществе с ограниченной ответственностью**  
**«Центр Развития Педагогика»**

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

по дополнительной профессиональной программе

7827 00749582

**«Преподавание физической культуры в контексте реализации**  
**ФГОС НОО и ФГОС ООО от 2021 года» (108 часов)**

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

**00 043461**

Города

**Санкт-Петербург**

Дата выдачи

**09 июля 2022 года**

**Ковалева Л.А.**

*Руководитель*

**Безобразова Е.Е.**

*Секретарь*



# УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение выдано Рагулиной  
(фамилия, имя, отчество)  
Юлии Михайловне

в том, что она(а) с 16 мая 2019 г. по 03 июня 2019 г.

прошла(а) обучение в Автомонной некоммерческой организации  
дополнительного профессионального образования  
«Межрегиональный институт развития образования»

по «Методика преподавания физической культуры  
и оценка эффективности обучения в условиях  
реализации ФГОС ООО и ФГОС СОО»

в объеме 108 часов



Ирина С.  
Институт (директор)

Секретарь

Город Ростов-на-Дону Год 2019

Удостоверение является документом  
установленного образца и подлежит квал. сертификации

Регистрационный номер ПК-У19-19951



АДМИНИСТРАЦИЯ  
Карасунского внутригородского округа города Краснодара

# ГРАМОТА

*награждается*

**РАГУЛИНА**  
**Юлия Михайловна**

учитель физической культуры  
МБОУ СОШ № 83

*За развитие спортивно – массовой  
работы в трудовых коллективах  
Карасунского внутригородского округа  
города Краснодара*

Глава администрации  
Карасунского внутригородского  
округа города Краснодара



*И.А.Хропов*

Краснодар  
2021



**АДМИНИСТРАЦИЯ**

Карасунского внутригородского округа города Краснодара

**БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО**

вручается

**Рагулиной Юлии Михайловне**

учителю по физической культуре МБОУ СОШ № 83

*За спортивные достижения и весомый вклад  
в развитие физической культуры и спорта  
в Карасунском внутригородском округе города Краснодара*

Глава администрации  
Карасунского внутригородского  
округа города Краснодара



Краснодар

2019

Н.А.Хропов